

Oefenen onder stress helpt penaltynemers en agenten

In de voetbalwereld zijn velen ervan overtuigd dat het nemen van penalty's onder druk niet te oefenen is. Uit diverse onderzoeken blijkt dat zij ongelijk hebben, betoogt **Ger Post**.

Vleugelaanvaller Arjen Robben van Bayern München miste afgelopen zaterdag in de finale van de Champions League tegen Chelsea een cruciale penalty. In een kolkend stadion wist hij ineens de bal niet meer in de hoek te trappen.

Had hij meer kans op succes gehad als hij uitvoerig zou hebben getraind op het nemen van strafschoppen?

Volgens assistent-bondscoach Philip Cocu is een strafschop onder druk niet te oefenen. Hij negeert met deze stelling jaren van wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat mensen wel degelijk weerbaarder kunnen worden voor stressvolle momenten. Cruciaal is de juiste training.

Cocu verwoordde een gedachte die al jaren door de Nederlandse voetbalwereld echoot. Spelers, coaches en wetenschappers weten allemaal dat de keeper vrijwel kansloos is als een penalty hard en hoog in de hoek wordt geschoten. Het probleem is dat sommige spelers op belangrijke momenten hun training lijken te vergeten. Uit een onderzoek naar alle strafschoppen op grote toernooien blijkt inderdaad een verband tussen druk en het missen van een strafschop. „De resultaten lieten zien dat spelers met een hoge status slechter presteerden en meer escapistisch gedrag [niet naar het doel kijken, de penalty snel nemen, GP] vertoonden dan spelers die later status verwierven”, concludeerde onderzoeker Geir Jordet.

Als het inderdaad onmogelijk is om een speler weerbaarder te maken voor druk, zijn we op het Europees Kampioenschap gedoemd onderuit te gaan. Een op de drie kwart-, halve en finales van het EK wordt beslist na

strafschoppen. Van de vier strafschoppenseries waaraan Oranje deelnam op een EK of WK wist het er één te winnen. Drie keer lieten onze ster-spelers het afweten.

In deze cijfers schuilt al een eerste aanwijzing dat een strafschoppenserie geen loterij is. Duitsland won maar liefst vijf van zijn zes strafschoppenseries tijdens EK's en WK's. Kan het Nederlands elftal dit ook?

Dit kan, met de juiste training. Een mooi voorbeeld hiervan is de basketbalploeg Southern Utah. Deze ploeg bungelde jarenlang onderaan in het klassement van benutte vrije worpen, totdat coach Roger Reid de leiding kreeg en zijn spelers met handige technieken voorbereidde op de spanning van een wedstrijd. Hij legde hun bijvoorbeeld uit dat ze zich moesten richten op de souplesse van hun beweging in plaats van een bepaald facet van de worp.

Ook agenten schieten slechter zonder een oefening onder druk

Uit diverse onderzoeken blijkt dat experts, zoals topsporters, zich concentreren op de verkeerde dingen als de druk toeneemt. Ze richten zich op een bepaald deel van hun techniek, zoals de aanloop of de zwaai van het been. Door met hun bewuste gedachten op een automatisme in te breken, keldert de prestatie.

Tegen deze verkramping wilde Reid zijn spelers weerbaarder maken. Om de druk tijdens de training te verhogen, liet hij zijn spelers midden in de training, als hun hartslag hoog was, een vrije worp nemen. Ze kregen één kans. Wie miste, moest een ronde om het veld sprinten. Deze straf klinkt kinderachtig en nauwelijks te vergelijken met de druk van het publiek, maar het werkte. Binnen twee seizoenen stond Southern Utah op de eerste plaats in het klassement van benutte vrije worpen.

Reid had twee seizoenen om te trainen, maar het EK begint al over twee weken. Kan ook de strafschop van Robin van Persie in zo'n korte periode stressbestendig raken?

Jazeker. Het sterkst blijkt dit uit een onderzoek naar de schietprestatie van politieambtenaren, van bewegingswetenschapper Raoul Oudejans. Deze onderzoeker van de Vrije Universiteit Amsterdam toonde aan dat de schietprestatie van politieagenten aanzienlijk achteruitgaat als ze te maken krijgen met de druk van een terugvurende verdachte, nagebootst door een instructeur die verpatronen afschiet op de agent.

Oudejans liet een deel van de agenten oefenen terwijl ze op elkaar schoten – een veredeld paintballspel. Deze agenten bleken een stuk minder fouten te maken op een volgende test en schoten ook vaker raak dan collega's die op traditionele wijze hadden geoefend. Bij darters zijn vergelijkbare effecten gevonden.

Het idee dat een strafschop onder druk niet te oefenen is, staat ook haaks op de ervaringen van artiesten die zweren bij repetities met sociale druk van een publiek. Met try-outs maken cabaretiers, toneelspelers en orkesten hun stuk weerbaarder.

Voetbaltrainer Guus Hiddink was lange tijd geen voorstander van het oefenen van strafschoppen en noemde strafschoppenseries „een loterij”. Tijdens het WK in Zuid-Korea van 2002 kwam hij hierop terug. De trainingen van Hiddink, coach van het gastland, trokken veel publiek. Hiddink maakte hiervan slim gebruik. Hij liet zijn spelers vanuit de middencirkel naar de elfmeterstip lopen om een strafschop te nemen op een doel waarachter zich veel toeschouwers hadden verzameld. Toen de kwartfinale – tegen Spanje – op strafschoppen uitdraaide, schoten alle vijf de spelers van Zuid-Korea raak. Het won de wedstrijd.

Ger Post is cognitief neurowetenschapper en wetenschapsjournalist en werkt op dit moment aan het boek *Stalen Zenuwen*.